

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental®

Consigue una sonrisa Medalla de Oro®



Impactos sobre la Salud

La falta de higiene oral como caries, dientes ausentes y la enfermedad periodontal, pueden afectar la salud general y la capacidad de comer alimentos saludables. Varios informes indican que el bajo grado de infección en la boca puede contraer mas enfermedades tales como: cardiovasculares (enfermedades del corazón y derrame cerebrales), enfermedades respiratorias (enfermedad pulmonar), cáncer (que implican la cabeza, el cuello, el esófago, y los pulmones) y los pobres resultados del embarazo (bebés que nacen demasiado pequeños y demasiado pronto).

Fuentes:

"How Poor Oral Hygiene Affects Your Health" Associated Content por Yahoo

"Oral Health" www.health.state.ny.us

Comer para una buena salud dental

El consumo de alimentos nutritivos y el establecimiento de hábitos alimenticios saludables pueden poner a usted y a sus hijos en el camino hacia una buena salud dental.

- Coma una dieta balanceada que incluya alimentos de todos los grupos.
- Nunca permita que su bebé o niño se duerma con un biberón o taza entrenadora con nada que no sea agua. Esto ayudará a evitar la caries causadas por el biberón.
- Retire el tapón de tazas para bebés para que su niño no beba de ella como un biberón.
- Enseñe a su niño a beber de un vaso regular, algunas tazas entrenadoras son mejores para su dientes. Pregunte a nuestro personal que le muestre algunos ejemplos. También ofrezca a su niño 2 tazas de leche al día en una taza.
- Limite el jugo a 2 onzas para infantes y 4 onzas para los niños. Diluya el jugo con agua adicional. No permita que su niño camine alrededor con un vaso entrenador lleno de jugo.
- Establezca un horario de comida y merienda, ofrezca leche o jugo con moderación en estos momentos. Ofrezca solamente agua a su hijo entre las comidas.
- Escoja bocadillos saludables para usted y sus hijos– queso, yogur, frutas y verduras. Límite los aperitivos que se pegan a los dientes, tales como: galletas, galletas saladas y fruta seca o puede servirlos con algo como queso que le ayudará a limpiar los dientes al comer.

El cepillado / limpieza con hilo dental

- Los adultos deben cepillarse dos veces al día durante 2 minutos y usar el hilo dental una vez al día. El buen cuidado oral es especialmente importante durante el embarazo. 
- Limpie la boca y las encías de su bebé con un paño suave y húmedo dos veces al día.
- Una vez que salgan los dientes, cepille con un cepillo de dientes suave y pequeño y agregue una pequeña cantidad de pasta dental. Empiece el uso del hilo dental cuando tenga mas de 2 dientes.
- Para su hijo, aplique una pequeña cantidad de pasta dental para ellos. Que se cepillan los dientes primero y luego ayude a cepillarlos para limpiar cualquier lugar que perdieron. Cepíllese dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.

Para obtener más información

www.ada.org

www.healthyteeth.org

Botanas Inteligentes Para Dientes Sanos

Las frutas y verduras frescas

- Bayas, naranjas, melones, peras, manzanas, plátanos
- Brócoli, apio, zanahorias, pepinos, tomates
- Azucarados de frutas o de hortalizas
- Conservas de frutas en zumos naturales

Granos (*comer con una proteína o un alimento lácteo*)

- Pan de trigo integral, bagels
- Cereales sin azúcar
- Palomitas de maíz sin mantequilla
- Tortilla chips horneadas
- Pretzels o galletas

Leche y productos lácteos

- Leche baja en grasa o sin grasa
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Queso bajo en grasa
- Queso cottage bajo en grasa o sin grasa

Carne, frutos de cáscara y semillas
(proteínas)

- Rebanadas de carnes
- Calabaza o semillas de girasol
- Frutas de cáscara (para niños de más de 2 años) - asegúrese de ver a sus hijos, ya que puede ser un peligro de asfixia.
- Huevos duros

Las encuestas de satisfacción de WIC

Hemos desarrollado unas nuevas encuestas de satisfacción para nuestros participantes de WIC. A veces, cuando venga a su cita de WIC se le pedirá que llene un cuestionario. Cuando se completa una encuesta, por favor póngalo en la caja de metal cerrada que se puede encontrar en nuestras salas de espera. Por favor, no lo entregue a un miembro del personal de WIC. Apreciamos su honestidad y la entrada en nuestras encuestas. Si en algún momento desea llenar una encuesta, pero no le ofrecieron una, no dude en preguntar al empleado de la recepción por una.
¡Gracias!

Temporada de resfrío y gripe

¡La temporada de frío y la gripe está sobre nosotros! Si usted o sus hijos están enfermos, por favor llame para cambiar su cita. Usted debe tener cheques que van hasta el final del mes. Si usted está en necesidad de cheques, pregunte a nuestro personal cuando llame para cambiar su cita y en muchos casos podemos arreglar algo.
¡Gracias!

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Enero 21—Día de Los Derecho Humanos
Febrero 18—Día del Presidente



Enero / Febrero 2013



Noticias de WIC

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escribale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD) . USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

